

027



في هذه الأحاديث إثبات الأسباب والمسببات - وعلق النبي ﷺ الشفاء على مصادفة الدواء للداء - فإنه لا شيء من المخلوقات إلا له ضد وكل داء له ضد من الدواء يعالج بضده - ومتى جاوز الدواء درجة الداء في الكيفية أو زاد في الكمية على ما ينبغي سبب ذلك داء آخر ، وإذا كان العلاج قاصراً - ولم يقع المداوي على الدواء - أو لم يقع الدواء على الداء لم يحصل الشفاء - وإن لم يتحمل البدن الدواء لم يحصل الشفاء لعدم المصادفة . والمراد هنا أن الله لم يضع داءً يقبل الدواء إلا وضع له دواء ، فلا يدخل في هذا الأدواء التي لا تقبل الدواء - ومن هنا تتضح كمال قدرة الرب تعالى وحكمته وإتقانه ما صنعه وتفرد به بالربوبية والوحدانية والقهر وأن كل ما سواه له ما يضاده ويمانعه وأنه بذاته وكل ما سواه يحتاج إليه بذاته . والتداوي لا يتنافى مع التوكل على الله - بل إن حقيقة التوحيد لا تتم إلا بمباشرة الأسباب التي نصبها الله مقتضيات لمسبباتها قدراً وشرعاً . وإن ترك مباشرة الأسباب ينافي التوكل الذي حقيقته اعتماد القلب على الله في حصول ما ينفع العبد في دينه ودنياه ، ولا يدفع هذا الاعتماد عن مباشرة الأسباب وإلا كان معطلاً للحكمة والشرع فلا يجعل العبد عجزه توكلًا ولا توكله عجزاً ، وما هذه الأدوية والرقى والحمية إلا من قدر الله - فما خرج شيء عن قدره - بل يرد قدره بقدره وهذا الرد من قدره .

وفي قول الرسول الكريم ﷺ .. لكل داء دواء .. يزيد ثقة المريض بالله تعالى ويعلق قلبه

بروح الرجاء وتقوي نفسه - ويدفع فيها الأمل - وكذلك الطبيب . فإن المريض إذا شعر بأن لدائه دواء يزيله - خرج منه اليأس وانفتح له باب الرجاء - وكان ذلك سبباً لقوة روح المريض وتزايد قوته فيقهر المرض ويدفعه .

ويدفع ذلك الطبيب إلى أن يبحث عن الدواء المناسب لهذا الداء ثقة منه في الله تعالى . ويدفعه ذلك إلى البحث في جرعات هذا الدواء وكيفية (ميتابولزم) هذا الدواء داخل الجسم والأضرار الجانبية لمثل هذا الدواء وتداخل الأدوية مع بعضها - ودراسة الأضرار الجانبية التي تنجم لأنه متى جاوز الدواء درجة الداء في الكيفية أو زاد في الكمية أدى ذلك إلى داء آخر .

والعوامل التي تحول دون فاعلية هذا الدواء - والعوامل التي تقلل من مفعول هذا الدواء - والتوصل إلى هذه العوامل يؤدي إلى استحداث دواء جديد ليس له التأثير الجانبى الضار .

فالطبيب رجل أرسل الدواء على يديه - وكل طبيب منطلقه في العلاج ثقته بالله تعالى وأنه هو الشافي وأنه كما خلق الداء خلق الدواء - لكن يجب أن يدعوه ذلك أن ينتهج سبيل البحث في مجال الداء والدواء .

ولكل دواء جرعته التي يتحملها جسم الإنسان ، وإن قلت جرعة الدواء انعدم تأثيره ، وإن زادت جرعته ظهرت له آثاره الجانبية التي قد تؤثر على كل أنسجة الجسم .

.....

الإمساك أو القابض

سمعت عبد الله بن أم حرام ، وكان قد صلى مع رسول الله ﷺ إلى القبلتين يقول : سمعت رسول الله ﷺ يقول : عليكم بالسنا والسنوات ، فإن فيهما شفاء من كل داء إلا السأم قيل : يا رسول الله : وما السأم ؟ قال : الموت .

أخرجه ابن ماجه والحاكم .

والسنا نبات حجازي أفضله المكي ، وهو دواء شريف مأمون العائلة - قريب من الاعتدال - يقوي جرم القلب وهذه فضيلة شريفة فيه ، وخاصيته النفع من الوسواس السوداوية - ومن الشقاق العارض في البدن . ويفتح العضل وينفع من انتشار الشعر ، ومن القمل والصداع العتيق ، والجرب ، والثبور ، والحكة ، والصرع وشرب مائه مطبوخا أصلح من شربه مدقوقا .

وقال الرازي : السنا والشاهترج (هو ملك البقول ويسمى كزبرة الحمار) يسهلان الأخلاط المحترقة - وينفعان من الجرب والحكة .

وأقرب المعاني للسنوات أنه العسل الذي يكون في زقاق السمن ، بأن يخلط السنا مدقوقا بالعسل المخالط للسمن ثم يلعق ؛ فيكون أصلح من استعماله مفرداً لما في العسل والسمن من إصلاح السنا وإعانتة له على الإسهال .. والله أعلم .

إن في علاج الإمساك خير دواء يؤيد في هذا الحديث ، فقد روى الترمذي وغيره من حديث ابن عباس مرفوعاً : (إن خير ما تدأويتم به

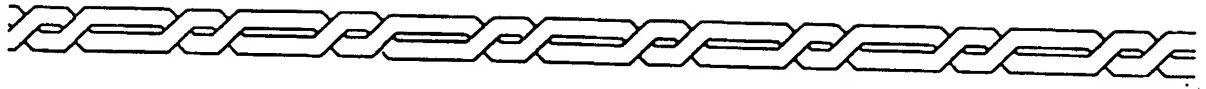
يعتبر الإنسان ممسكاً إذا مر عليه ٤٨ ساعة دون أن يدخل الحمام لرفع الفضلات وإذا صار البراز جافاً جداً ، ويجد الإنسان صعوبة في دفعه للخارج - ويعتبر الإمساك من أشهر أعراض الجهاز الهضمي - وأول ما يصاحب الإمساك المزمع من شكوى ، الصداع - وذلك بسبب إشعاع يأتي من العصب الحائر الذي يغذي القولون إلى العصب الخفي الخامس الذي يتفرع في الوجه .

وصدق قول سيدنا محمد ﷺ : فيما روى الترمذي في جامعه ، وابن ماجه في سننه من حديث أسماء بنت عميس قالت : قال رسول الله ﷺ : بماذا كنت تستمشين ؟ قالت بالشبرم ، قال حار جار ، قالت : ثم استمشيت بالسنا - فقال : لو كان شيء يشفي من الموت لكان السنا .

والمقصود (بماذا كنت تستمشين ؟) أى : تلين الطبع حتى يمشي - والشبرم من جملة الأدوية التوعية (نباتات لها لين ولها صفة إحداث الإسهال مثل الصبار والتور) وهو قشر عرق شجرة وهو من الأدوية التي أوصى الأطباء بترك استعمالها لخطورها وفرط إسهالها .

ويقصد (بالحار الجار) الحرارة وشدة الإسهال الذي يحدثه .

ونصح الرسول الكريم باستعمال السنا ، فقال : لو كان شيء يشفي من الموت لكان السنا ، وفي سنن ابن ماجه عن إبراهيم بن أبي عبلة ، قال :



قليل الردة التي هي خير محرك للقولون .

وقلة حركة الإنسان تسبب إرتخاء عضلات البطن فلا يتقوى الإنسان على دفع الفضلات للخارج ، وهذا شائع جدا في السيدات متعدّدات الإنجاب وعلاج ذلك يتم بعمل تمارين متكررة لجدار البطن .

وهناك أدوية تتميز بتعطيل عمل التيارات العصبية داخل عضلة القولون - مثل البلادونا ، ومسكنات الآلام من مشتقات المورفين ، ومدرات البول التي تفقد الجسم البوتاسيوم وهو عنصر لازم لحركة القولون ، وتناول أقراص الحديد بكمية كبيرة مشهور بإحداث الإمساك .

وتعود الإنسان على المسهلات تسبب تعود الإمساك عليه ، كما أنها تسببها في إحداث نقص البوتاسيوم بالجسم تؤدي إلى الإمساك رغم استعمالها ، واستعمال زيت البرافين لفترة طويلة يسبب فقد الفيتامينات التي تذوب في الدهن فتحدث أعراض نقصها في الجسم ، وإطالة الجلوس في المرحاض يؤدي إلى حدوث البواسير ، وهذا بدوره يتسبب في حدوث إمساك .

وليتغلب الإنسان على الإمساك - يجب أن يقوم بتنظيم عادة دخول الحمام في موعد ثابت يومي ولو لم تكن هناك رغبة في التبرز ، وأن يتناول كميات كافية من الطعام حيث إن الكميات الصغيرة لا تحرك الجهاز الهضمي ، ولا بد للطعام أن يحتوي على خضروات وفواكه طازجة وخبز به ردة - وأن يكثر من تناول السوائل لكن بعيدا عن موعد الطعام - ويقوم بتناول البرتقال على الريق

السعوط واللدود والحجامة والمشي) والمشي : هو الذي يمشي الطبع ويلينه ويسهل خروج الخارج .

وأسباب الإمساك عديدة : منها أسباب موضعية مثل حدوث ناصور شرجي ملتهب أو بواسير ملتهبة أو قرحات بالمستقيم .

وقد ينجم الإمساك من ضعف عضلات القولون نتيجة لعب خلقي في وصول التيارات العصبية لجدار القولون حيث توجد حلقة ليس بها أعصاب فلا تصل حركة القولون إلى الجزء الذي يلي هذه المنطقة .

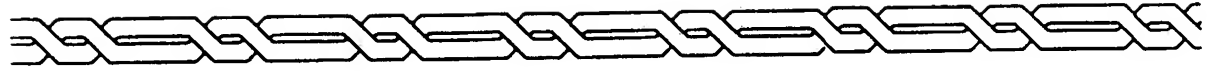
ومن الأسباب الشائعة للإمساك التوتر العصبي ؛ حيث تنقبض عضلة القولون وتقلص وتكاد تنعدم فيها الحركة فلا تتحرك بها كتلة الفضلات .

والإمساك صفة مميزة لمرض نقص إفراز الغدة الدرقية (المكسدما) وينجم هذا من نقص عمليات الميتابولزم بالجسم .

وأخطر أنواع الإمساك ، الإمساك الحاد المصحوب بعدم صدور أرياح من فتحة الشرج والسبب يكون إنسدادا حاداً بالأمعاء الدقيقة أو الغليظة .

والإمساك في كبار السن يجب أن تتوخى الدقة في تشخيصه إن تبعه إسهال ثم عاوده الإمساك - ولا بد من تلاشي وجود سبب عضوي ، وينبغي عمل أشعة ملونة .

وقد ينجم الإمساك من قلة تناول السوائل وكثرة العرق في الجو الحار - وقلة تناول الخضروات المليئة بالألياف السليولوزية أو الخبز



وأن يحرص الفرد على تأدية تمرينات لتقوية جدار البطن .

وتحتوي الخضروات الطازجة والفواكه والردة كمية كبيرة من الألياف والتي يجب توفرها في الطعام - حيث إنها تلعب دوراً كبيراً في تنظيم الحركة القولونية .

منذ عصر الرومان عرف أن كثرة الألياف في الغذاء تريح القولون ، وثبت حديثاً أن الألياف في الطعام مهمة جداً وتقيك ، وتعالج العديد من الأمراض ، وهذه الأمراض تبدأ من تصلب الشرايين وتنتهي بسرطان القولون .

والألياف في طعامك تتمثل في المواد التي بين الخلايا النباتية والتي تقاوم الهضم بواسطة الأنزيمات الهضمية ، ومثال ذلك ألياف السليولوز ، والهيميسليولوز والبكتين ، واللجنين ويدخلان في تركيب جدار الخلية النباتية - وهناك مواد صمغية ، والبوسيلاج ، ولكن تلك لا تدخل في تركيب جزء من الخلية النباتية .

والسليولوز : مكون من سكر مركب - ويتميز بخاصية امتصاصه للماء وانتفاخه وبهذه الوسيلة يزيد من حركة القولون ويزيد من كمية الفضلات القولونية المخرجة .

والهيميسليولوز - سكر مركب أيضاً وبجانب امتصاصه للماء ينتج عن عملية استقلابه أحماض ذهنية قصيرة السلسلة لها دور أيضاً في زيادة كمية الفضلات المخرجة .

اللجنين - وهو ليس مكوناً من السكر المركب ، وفائدته تقوية جدار الخلية النباتية وله

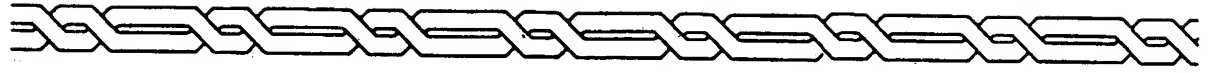
فائدة أخرى وهي امتصاص بعض المواد العضوية على سطحه مثل أملاح الصفراء فيساعد على تخليص الجسم منها بإخراجها مع الفضلات .

البكتين - ويوجد في قشر التفاح والرمال ، ومع الهيميسليولوز يكون مادة جدار الخلية وتخللها ألياف السليولوز .

ويجب أن نعلم أن دقيق الخبز كلما ازدادت نصاعته قلت محتوياته من الألياف ، إذن - فالرغيف أسمر اللون أغنى من الرغيف الأبيض في الألياف ، وبذلك يكون من الفائدة أكثر من الرغيف الأبيض .

وتدخل الألياف في طعامك بوسيلة أخرى عن طريق الخضروات والفاكهة والبنديق واللوز ، ويجب التنبيه إلى أن الألياف في طعامك تتغير وتتفكك بالمضغ والهضم ، وتحضير وطبخ الطعام - فمثلاً في طريقة طحن الأطعمة باستخدام الخلاط يسبب تحلل السكريات المركبة ويزيل اللجنين منها - وهذا بدوره يؤثر على قدرة هذه الألياف على امتصاص الماء والخواص والكيماويات الأخرى . لذا اتفق على أن تناول الخضروات بصورتها الطازجة أو بصورة خضار سوتيه فيه الفائدة الكبيرة لصحتك ولقولونك .

وتتمثل الألياف في طعامك أيضاً في أكل العيش الحب - والعيش المملوء بالردة - فلقد ثبت أن للردة المفعول الأكبر في تنظيم الحركة القولونية - وتزيد من حجم الفضلات ، ويرى من توتر العضلات القولونية - وأن أحسن علاج للإمساك المزمن هي الردة لقدرتها الفائقة لامتصاص الماء ،



واتخذ من ذلك كأساس لدراسة دور الغذاء وعلاقته بسرطان القولون - ومن دراسة أجريت ثبت أن الغذاء الحالي من الألياف يوقف ويعطل حركة القولون ، وارتكان محتويات القولون داخل القولون مع أن تظل ملامسة لمخاطية القولون يلعب دوراً في ذلك ، خصوصاً حين تلعب البكتريا القولونية على أحماض الصفراء Bile acids منتجة مواد لها القدرة على إحداث تغيرات سرطانية Carcinogenics . وثبت أن تناول اللحوم والدهون بكمية كثيرة قد يلعب دوراً في ذلك ، وثبت أن البلاد التي تتناول الألياف بكثرة (النباتات ، والخبز والردة) وتقلل من اللحوم والدهون يقل بها السرطان بينما يزيد حدوثه في البلاد التي تأكل النباتات بكمية صغيرة وبروتينات ولحوم ودهون بكمية كثير - ولا زال تحت الدراسة دور البكتريا العضوية القولونية والمسؤولة عن تخمر الألبان .

كيف تحميك الألياف من سرطان القولون ؟

١ - إنها بامتصاصها للماء وبتشبعها به تعمل على تخفيف المواد المحدث للسرطان داخل تجويف الأمعاء (Carcinogens) .

٢ - بتنشيطها الحركة القولونية تقصر وقت بقاء المحتويات داخل الأمعاء فيقل وقت ملامسة المواد المحدث للسرطان لمخاطية للجهاز الهضمي .

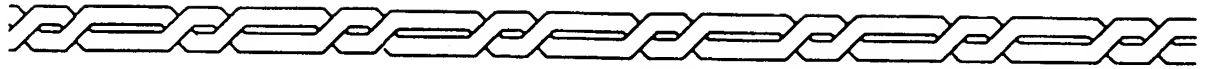
٣ - بامتصاصها لأملاح الصفراء - ومعروف ما للأخيرة من دور في تكوين المواد المحدث للسرطان .

لقدرة تماثل (١٠) عشرة أمثال قدرة الألياف الأخرى - وبالتالي فإنها تزيد من محتويات القولون فتنشيط حركته . والألياف في طعامك أيضاً تتمثل في اللفت ، الموز ، الطماطم ، الخيار ، القثاء ، الكرفس ، اللوبيا ، الفاصوليا الخضراء ، الخس ، البرتقال ، الكمثرى ، التفاح ، الكرنب ، البصل ، الحمص ، البسلة ، الشوفان ، الفراولة .

وللألياف في الغذاء بعض التأثيرات الجانبية الممكن التغلب عليها وتحملها بجانب فائدها ، ففي الألياف يكثر حمض الفيتك (Phytic acid) ، ويكثر في قشور الغلال كالقمح والذرة - وهذا له شراهة الاتحاد مع الكالسيوم والحديد والماغنسيوم ، والزنك داخل تجويف الأمعاء وتخرجها مع الفضلات القولونية - فقد ثبت ارتفاع مستواها في براز الأشخاص الذين يتناولون الألياف بكثرة ، ومن الممكن حدوث نقص لهذه المواد بالجسم - لذلك يجب الحرص على زيادة نسبتها في الغذاء خصوصاً الكالسيوم للحيلولة دون نقصها بالجسم وخصوصاً حين نعرف أنها تلعب دوراً رئيسياً في عمليات حيوية داخل الجسم .

الألياف في الطعام تقيك شر سرطان القولون :

بدراسة للتوزيع الجغرافي لحدوث سرطان القولون ثبت أنه قليل الحدوث في اليابان ومناطق أخرى من آسيا وفي جنوب أمريكا وجنوب إفريقيا ، بينما يزيد حدوثه في اليابانيين المهاجرين إلى هاواي ، وشمال أمريكا وغرب أوروبا ، والجنس الأبيض الذي يقطن في جنوب إفريقيا ؛



٤ - بالخاصية الطبيعية ، فإنها تتحد بالمواد المؤدية للسرطان وتساعد على إخراجها للخارج .

٥ - بتأثيرها على بكتريا الجهاز الهضمي ، قد يؤثر على تكوين الأنزيمات الضرورية واللازمة لتكوين المواد المسببة للسرطان .

أثبتت بعض الأبحاث أن براز الأشخاص المصابين بالسرطان يحتوي على كميات كبيرة من مركبات شبيهة كيميائياً بالكولسترول (Steroids) وكذلك حمض العصارة الصفراوية (Bile acids) .

و ثبت أن معظم الأشخاص الذين يتناولون الألياف بكمية كبير تقل نسبة البكتريا اللاهوائية الموجودة في البراز - و ثبت أن نقص كميات الألياف في الغذاء يجعل نسب البكتريا اللاهوائية تزيد في البراز ، وهذه بدورها تكون المواد المحدثة للسرطان .

وفي تجربة في الفئران تم إحباط حدوث سرطان القولون تحت تأثير حقنها (بمادة الدايميثيل هيدرازين) تحت الجلد ، وذلك بإعطائها أليافاً .

وأثبتت الأبحاث أن الإفراط في تناول الدهون في الطعام يزيد نسبة حدوث الأورام السرطانية .

الألياف في الطعام خير علاج للإمساك المزمن !

نعلم جميعاً أن الإمساك من أشد الأخطار على صحتك - وفي دراسة أجريت ثبت أن الإفريقي بالمقارنة بالأمريكي يدفع كمية كبيرة من الفضلات

يوميّاً تصل $\frac{1}{4}$ كجم ، لحرصه على تناوله الخضروات بكثرة والألياف في الطعام تجعل البراز ليناً وسهل الخروج . و ثبت أن الردة تفوق في ذلك الفواكه ، وتلعب الألياف دورها بتأثيرها على القولون فتسرع دور الفضلات بها وتحول دون طول بقائها ، وليس لها تأثير على الأمعاء الدقيقة ؛ فقد ثبت أن وقت مرور الطعام في الأمعاء الدقيقة لا يختلف في الحالة الطبيعية والإمساك والإسهال .

الألياف في الطعام وكولسترول الدم !

أثبتت الأبحاث أن البكتين يقلل كولسترول الدم ، وبإعطاء ٣٦ جراماً من البكتين لمجموعة من الأشخاص على مدى أسبوعين نجحت في إنقاص كولسترول الدم لديهم - وازدياد نسبة الدهون في البراز وكذلك أحماض العصارة الصفراوية ، وأثبتت الأبحاث أن للردة (Bran) تأثير كبير على دهون الدم ، وأثبتت أيضاً أن الأشخاص النباتيين يكون كولسترول الدم عندهم منخفضاً عن الأشخاص العاديين وكذلك الحال بالنسبة لباقي دهون الدم وأنهم زيادة على ذلك أقل سمنة منهم .

و ثبت أن التحول من البروتين الحيواني إلى البروتين النباتي في الطعام يقلل كثيراً من مستوى كولسترول الدم أكثر مما يتناول الشخص طعاماً قليل الدهون .

و ثبت أن تناول الألياف بكثرة في الطعام - يقلل من نسبة الكولسترول في العصارة الصفراوية وبناء عليه تقل نسبة تكوين الحصوات .

الألياف في الطعام وتصلب الشرايين التاجية للقلب !

أثبتت الدراسات أن تناول الألياف في الطعام يقلل بنسبة واضحة نسبة حدوث تصلب الشرايين التاجية - وثبت أن هناك علاقة - وذلك بالدراسة البيئية - بين انتشار أمراض القلب وتناول الألياف في الطعام .

تأثير تناول الألياف في الطعام على مستوى السكر في الدم :

أثبتت الأبحاث أن تناول الألياف في طعام مرضى السكر يخفض من نسبة سكر الدم خصوصاً في الأشخاص الذين يمكن أن يستغنوا عن استخدام أقراص السكر أو يحتاجون لوحدها قليلة من الأنسولين .

فلقد تمت مقارنة أشخاص يأكلون التفاح (غنى بالألياف) بأشخاص يشربون عصير التفاح فثبت أن في الأشخاص الذين يأكلون التفاح يرتفع لديهم الأنسولين المعطى من البنكرياس ببطء شديد مع هبوط تدريجي في مستوى السكر ، وبهذا تم تفادي الارتفاع السريع في سكر الدم الذي يجهد البنكرياس ويحدث خروج الأنسولين من البنكرياس بسرعة وبكمية كبيرة وذلك بدوره يوضح تأثير ألياف الطعام على تنظيم سكر الدم حتى في مرضى السكر .

ففى دراسة أجريت على ثلاثة عشر مريضاً بالسكر - تم إعطاؤهم غذاءً غنياً بالنشويات والألياف ، وكان خمسة من هؤلاء تحت العلاج باستخدام الأقراص - والباقي كان يعالج بالأنسولين

- فثبت أن كل مستوى سكر الدم قد انخفض بنسبة كبيرة في الأشخاص الذين يعالجون بالأقراص والأشخاص الذين يحتاجون أقل من ٣٠ وحدة من الأنسولين في اليوم (جرعة صغيرة) للدرجة أنه قد تم الاستغناء عن الأنسولين في ٤ أشخاص . لكن في هؤلاء الذين يحتاجون لعدد أكبر من وحدات الأنسولين - لم تجد معهم الألياف ومثل هؤلاء يكون السكر لديهم متقدماً وذا مضاعفات .

الألياف في طعامك تعالج قولونك العصبي المضطرب :

وتتمثل أعراض هذا القولون في ألم بالطن - انتفاخ - غازات - إسهال أو إمساك - أو إسهال يليه إمساك ويصحب البراز مخاط بكمية كبيرة ، ويثبت التحليل سلبية البراز لوجود أي طفيليات - وكذلك الفحص الإشعاعي بالباريوم والمنظار الشرجي - ولا تتفق أعراض المريض مع أي مرض عضوي بالقولون - وقد ثبت حديثاً أن الألياف في الطعام بجانب مضادات التقلص والمهدئات الخفيفة هي خير علاج لهذا القولون .

الألياف في الطعام خير وقاية وعلاج لمرض الرتاج أو الردب (Diverticulosis) . القولوني :

أثبتت الدراسات أن الطعام الخالي من الألياف مسئول عن حدوث الرتاج أو الردب القولوني - فهذا الطعام يحدث إمساكاً شديداً ، مما يدفع صاحبه بضغط النفس لدفع البراز (الحزق) ، وهذا له دوره في إحداث هذه الردوب القولونية

والبكتريا - وقد يحدث به ثقباً يحدث التهاباً
بالبريتون - وثبت أيضاً أن الألياف في الطعام هي
خير علاج لهذا المرض .

فيحدث ما يشبه الفتق لمخاطية القولون خلال
جداره العضلي مكونة ردياً على جداره
الخارجي - وفيه يرتكن المحتويات القولونية

عرق النسا (SCIATICA)

الحالة ، وقد عرفت شخصاً تحسن الألم لديه
بدهان الفخذ بالشحم الدهني .

وعرق النسا مرض يصيب النساء والرجال على
السواء ، ويبدأ الألم من أسفل الظهر ثم يمتد إلى
الإليتين ثم إلى الجزء الخلفي من الفخذ وعلى امتداد
العصب حتى الكعب ، وذلك لتأثير العصب
الوركي . إذا كان السبب هو انزلاق غضروفي
وليضغط المادة الهلامية أو النواة اللبية (Nucleus
Pulposus) التي في وسط الغضروف بين الفقرات
التي تحيط بها حلقة ليفية (Annulus Fibrosis)
يزداد الألم مع الكحة والعطس أو الحزق
(Valsalva's Maneuver) أو عند الانحناء للأمام -
بينما لا يحدث هذا في حالة الالتهاب الروماتيزمي
للعصب . وفي حالة الانزلاق الغضروفي يكون
هناك ألم موضعي في موضع الانزلاق على العمود
الفقري . وأن حركة العمود الفقري تزيد من
حدة الألم وهذا يسبب تحديد حركة هذه
الفقرات . ويشكو المريض من تنميل وخذلان في
المنطقة التي يغذيها العصب الوركي ، ويشكو
أيضاً من تصلب في عضلات الظهر ويكون هناك
ألم موضعي في موضع الانزلاق .

وعند محاولة رفع الساق مستقيمة إلى أعلى
تحدث ألماً شديداً في أسفل الظهر Straight leg Sign

روى ابن ماجه في سننه من حديث محمد بن
سيرين عن أنس بن مالك قال : سمعت رسول الله
صلى الله عليه وسلم - يقول : « دواء عرق النسا آلية
شاه أعراية تذاب ثم تجزأ ٣ أجزاء ثم يشرب على
الريق في كل يوم جزء » .
أخرجه ابن ماجه (٣٤٦٣) .

في هذا الحديث معنى لغوى ومعنى طبي :
المعنى اللغوى : فحيث إن النسا هو العرق
نفسه ، إذن فإن تسميته عرق النسا هو من باب
إضافة الشيء إلى نفسه .
وقيل إنه سمي بالنسا لأن ألمه ينسى ما سواه .
وفي المعنى الطبي : قيل إن هذا المرض يحدث
من بيس وقد يحدث من مادة غليظة لزجة ،
فعلاجها الإسهال ، والآلية فيها الخاصيتان
الإنصاج والتلين وعلاج هذا المرض يحتاج إلى
هذين الأمرين .

واختيار الرسول الكريم الشاه الأعراية - لقلة
فضولها - وصغر مقدارها ولطف جوهرها وأنها
ترعى أعشاب البر الحارة كالشيع والقيصوم
ونحوهما ، ولهذه النباتات التأثير المطلوب ، وهو
الإنصاج والتلين ، وقد اتفق أعراب البوادي على
أن هذا العلاج من أنفع العلاجات لهم في مثل هذه



- ومجرد شد القدم للاحية جسم المريض وهو نائم على ظهره يحدث نفس الألم .

ولا بد من تمييز عرق النسا من التهاب مفصل الفخذ وذلك بعمل اختبار باتريك حيث لا يستطيع المريض في حالة التهاب مفصل الفخذ من إزاحة عظمة الفخذ للخارج - بينما يتمكن من ذلك في حالة عرق النسا .

وتقضى الأمانة العلمية فحص مريض عرق النسا - فقد يكون هناك ورم داخل الحوض من المثانة أو الرحم أو المستقيم ، ويسبب ضغطاً على العصب الوركي ، إذن لابد من عمل تحليل كامل للبول وفحص المهبل والشرج (P.V.&P.R.) وفي حالة الالتهاب الروماتزمي للعصب تعلو سرعة الترسيب .

ولابد من عمل أشعة على العمود الفقري لاستبعاد ورم بالعمود الفقري ولإيضاح الانزلاق الغضروفي - وتستخدم الصبغة الملونة بحقنها داخل القناة الشوكية فتوضح الانزلاق الغضروفي - أو وجود ورم داخل القناة الشوكية .

ويشمل العلاج في الحالة الحادة ، الراحة التامة للمريض على ظهره لمدة أسبوعين بحيث يكون الظهر مفروداً على لوح خشبي يجب تفادي السوستة لأنها تقوس العمود الفقري فتزيد من الألم - وتعمل كمادات دافئة على العضلات الظهرية المتقلصة - وفي بعض الأحيان يتم حقن بنج موضعي أو عمل سبراى مبرد للظهر .

وفي حالة الألم المبرح للانزلاق الغضروفي قد يحتاج المريض إلى نقله إلى المستشفى وذلك لعمل

شد يومي لمدة نصف ساعة وعمل شد للساق حتى تقلل من ضغط الفقرات على العصب الوركي ويمكن حقن بنج موضعي في القناة العصبية خارج الأم الجافية (الديرورا) (Epidural Injection) وذلك باستخدام الكحول والزيلوكين وفي طور نقاهة المريض ينصح بأن يعمل حزام للظهر ، مع تمرينات فرد لسلسلة الظهر .

وإذا كان عمل الشخص يسبب له ارتجاع الآلام لظهره فلا بد له أن يغير من طبيعة عمله ، وفي حالة استمرار الألم بالظهر ووجود عرق النسا ووضوح علامات تأثر العصب من ضعف وضمور في عضلات الساق وعدم استجابة الألم للعلاجات المذكورة أو وجود عيب خلقي بالسلسلة فإن العلاج يقتضي التدخل الجراحي لإزالة النواة اللبية وتحرير الأعصاب داخل القناة الشوكية إذا ما وجدت التصاقات وعمل تثبيت للفقرات مع بعضها للحيلولة دون حدوث انزلاق جديد .

وفي حالة عرق النسا نتيجة للالتهاب الروماتزمي للعصب الوركي ، يتم الشفاء بواسطة الاسبرين (أستيل ساليسليك) أو الأندوسيد (الاندوميتازين) مع الراحة التامة - ويلجأ بعض العامة لعمل كى للعصب لتسكين الآلام المبرحة ، ولهذا أثره السيء - لأنه بجانب أنه مؤقت قد يلحق الضرر بالعصب وتقل درجة الاحساس بتفرعاته بعد ذلك - ويتحایل الطبيب على تسكين الألم بحقن الكحول أو الزيلوكين في القناة الشوكية خارج خلائية الحبل الشوكي (الأم الجافية)

كل شيء أنت خلقتني وأنت خلقت النسا - فلا
تسلطه عليّ بأذى ، ولا تسلطني عليه بقطع ،
واشفني شفاء لا يغادر سقماً ، لا شافي إلا أنت .

ويعتبر هذا علاجاً مؤقتاً لإزالة الألم حتى يتضح
سبب الألم .

واللهم رب كل شيء وعليك كل شيء ، وخالق

الصداع

وتتعدد أسباب الصداع ، فقد ينشأ الصداع
من الإمساك ويحدث عادة في الصباح ، ويكون
مصحوباً بانتفاخ في البطن واختلال المزاج وسبب
حدوث الصداع مع الإمساك هو الاتصال الوثيق
بين الجهاز الهضمي والمخ عن طريق العصب الحائر
(العصب الخفي العاشر) ومنه ينتقل الألم إلى الوجه
والرأس (العصب الخفي الخامس) فيحدث
الصداع .

صداع الروماتزم :

يحدث حين يصيب الروماتزم فقرات الرقبة
والعضلات المحيطة بها ويسبب تقلصها ويكون
الصداع في مؤخرة الرأس ويزيد مع حركة الرقبة .
صداع سببه العين :

ويحدث نتيجة إجهاد العين بعد قراءة طويلة في
ضوء غير جيد ، أو أن يتخذ الإنسان وضعا غير
سليم أثناء القراءة ويحدث الصداع في مقدمة الرأس
وخلف العين ويزداد عند تحريك العين وتحققن
العين .

ويحدث الصداع من العين حين يرتفع الضغط
داخل العين ، وهذا ما يسمى بالجلوكوما ويتميز
هذا الصداع بازدياده في الضوء العاتم حيث يتسع
إنسان العين وتضييق القناة المصرفة لسائل العين

عن ابن ماجه في سننه ، أن النبي صلى الله عليه
وسلم كان إذا صدع ، غلف رأسه بالخناء ويقول
إنه نافع بإذن الله من الصداع .

ومن حديث سلمى أم رافع مولاة رسول الله
صلى الله عليه وسلم قالت : كان لا يصيب النبي
صلى الله عليه وسلم قرحة ولا شوكة إلا وضع
عليها الخناء .

ومن حديث أبي هريرة رضى الله عنه قال كان
رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا نزل عليه
الوحي ، صدع ، فيغلف رأسه بالخناء .

وذكر أبو نعيم في كتاب الطب النبوي له أن
صداع الشقيقه كان يصيب النبي صلى الله عليه
وسلم فيمكث اليوم واليومين ولا يخرج .

والصداع ألم في بعض أجزاء الرأس أو كله ، فإن
كان في أحد شقي الرأس لازماً يسمى شقيقه - وإن
كان شاملاً لجمعية لازماً ، يسمى بيضة وخودة
تشبيهاً ببيضة السلاح التي تشتمل على الرأس
كله - وربما كان في مؤخر الرأس أو في مقدمته .

والصداع يعتبر من الظواهر الطبيعية التي تلازم
الإنسان في حياته ، وهو نوعان :

١ - صداع وقتي : يلبث لفترة دقائق .

٢ - صداع دائم : طويل المدى .

الاستمرار في العلم ويصاحبه غثيان وألم بالعين ويرى أمامه نقطة سوداء ولا تتضح الرؤية مؤقتاً ، وإحساس بالدوار ونبض داخل الرأس ، وينتهي الدوار بحدوث قيء ويحدث هذا الصداع من اتساع في الأوعية الدموية للمخ ، ويتم علاجه باستخدام مشادات السيروتونين حيث ثبت أن لمادة السيروتونين دوراً في إحداث الصداع النصفي .

صداع الضغط المنخفض :

وهذا عادة يحدث ويشند عندما يقف بسرعة ويصيبه دوار وعدم اتزان وزغللة بالعين ويمسك بأي شيء بجانبه حتى يستعيد توازنه - ويذكر المريض أنه يتحسن بمجرد نومه أو جلوسه .

الصداع النفسي :

وهذا النوع شائع - ولا يكون معه مرض عضوى - ويكون صاحبه حاد الطبع ويرتبط الصداع بحادثة معينة وحين تحل مشكلته يزول الصداع ولا يتم تشخيص هذه الحالة إلا بعد استبعاد السبب العضوي - ويجب على الطبيب أن يزداد قرباً من مريضه بأن يسأله عن حياته ومشكلاته مع الآخرين .

صداع ارتفاع الضغط :

ويتميز هذا الصداع بكونه شديداً وكأن هناك انفجاراً بالمخ ويكون المريض تحت العلاج من ارتفاع الضغط ، ويكون الألم شديداً في مؤخرة الرأس ويستجيب لمهبطات الضغط ويجديه تنظيم الأكل .

فيحدث الصداع لذا يتم نصيح المريض بعدم الجلوس في ضوء معتم . ويجب أن يتأكد من عدم ارتفاع الضغط داخل العين .

صداع سببه المخ :

ويحدث هذا عادة في حالة وجود ورم بالمخ أو التهاب سحائي بأغشية المخ ويتميز هذا الصداع بازدياده عند الميل للأمام ، ويكون مصحوباً بقيء دون غثيان ويصاحبه ضعف في الإبصار ، ومن فحص قاع العين نجد أن هناك احتقاناً في أوردة الشبكية ويجب العلم بأن المخ نفسه لا يحس بالألم رغم وجود المراكز الحسية به دائماً يتركز كل الإحساس في الأعصاب الموجودة بالأغشية المخية والأوعية الدموية .

صداع سببه الأنف :

ويحدث ذلك الصداع بشدة في الصباح نتيجة احتقان الجيوب الأنفية لسوء تهويتها - ويحدث تفرغ هوائي داخلها ، ويكون تنفس المريض بطريق الفم ، وعند استعمال نقط الأنف تخف حدة الصداع ويزيد الصداع عندما يميل الشخص للأمام ويشعر بدوار وربما يكاد يسقط على الأرض .

صداع سببه الإجهاد والإعياء :

وعادة يكون ذلك في آخر النهار لإجهاد العينين والعقل ويشعر كأنه يحمل شيئاً ثقيلاً فوق رأسه - أو يحس بألم شديد بفروة الرأس كأن هناك حزاماً ملفوفاً حول الرأس .

الميجران أو الصداع النصفي :

هذا النوع من الصداع شديد ويمنع صاحبه من

الوجه في هذه الحالة بحوثه مرتبطاً بتناوله الطعام ،
ويحدث ألم موضعي على القناة أو الغدة نفسها ،
ويحدث انتفاخ بها لانسداد مسار اللعاب ويختفي
كل شيء بعد انتهاء تناول الطعام وقد تُحسُ
الحصوة على مسار القناة اللعابية ويؤيد ذلك
بالأشعة النظرية - ولا بد من التدخل الجراحي
لاستخراج الحصوة .

(ب) ألم العصب المثلث التوائم (Trigeminal Neuralgia)

وهو العصب الحسي للوجه أو العصب الخي
الخامس ويتميز هذا الألم بحدته الشديدة ، ويكون
لأسعاً أو مثل الصدمة الكهربائية ويحدث الألم لمدة
أقل من ثانية ثم يتكرر مرة أخرى ؛ ويسببه حركة
الوجه مثل الكلام أو الأكل أو لمس الوجه وينجم
الألم نتيجة لتأثر أحد الفروع الثلاثة ويحدد المريض
المنطقة التي يتكرر فيها الألم ، وبفحص وظائف
العصب الخامس تجدها تكاد تكون طبيعية ، لكن
يجب التيقظ فقد يكون ألم العصب الخي الخامس
مصاحباً لبعض الأمراض العصبية مثل تصلب
الأعصاب المتكرر (Multiple Sclerosis) أو ورم
في أغشية المخ وورم العصب السمعي (acoustic Neuroma)

وسوء تشخيص ألم العصب الخامس أو عدم
توقعه يكلف المريض خلع جميع أسنانه لاحتمال
كونها السبب ، لكن فقط يجب استبعاد أي أسباب
في الأسنان مثل سوء تطابق الفكين أو التهاب
الأسنان واللثة كعامل منشط لحدوث الألم ،
وعلاجها قد يخفف من حدة ونوبات الألم ويحدث

صداع ارتفاع درجة الحرارة والحمى :

يصاحب الحمى أو ارتفاع درجة حرارة الجسم
اتساع شرايين المخ ، ويكون الصداع شاملاً -
ونفس الصداع يحدث حين تكون درجة حرارة
الجو مرتفعة ، وعند التعرض للبرد الشديد فإن
تقلص العضلات المحيطة بالجمجمة تسبب
صداعاً .

وعلاج الصداع يختلف باختلاف السبب -
فعلاج الصداع النصفي هو إحداث القيء وتناول
مضادات السيروتونين - وعلاج الصداع الناجم
من العين في علاج ضغط العين المرتفع وتصحيح
ضعف الرؤية - والصداع الناجم عن الإمساك
يكون بالحيلولة دون حدوث الإمساك .

أما الحناء التي نصح بها الرسول الكريم صلى الله
عليه وسلم فهي علاج جزئي لا كلي إذ هي علاج
نوع من أنواعه ، فإن الصداع إذا كان من حرارة
ملتهبة نفعت فيه الحناء نفعاً ظاهراً ويسكن
الصداع عندما تدق الحناء وتضمدها الجبهة مع
الخل ، ويعمم تأثيرها هذا في تسكين أوجاع
العصب والأعضاء ، وإذا ضمد بها موضع الورم
الحرار والمتهب سكن به الألم .

وهناك أسباب أخرى عديدة للصداع -
ويكون الصداع فيها مصاحباً أو ثانوياً لألم بالوجه
ومثال ذلك الصداع المصاحب لالتهابات الجيوب
الأنفية ولكن هناك مصادر أخرى لحدوث ألم
بالوجه :

(أ) حصوة القناة اللعابية للغدة اللعابية النكفية
وغدة تحت الفك وتحت اللسان ويتميز ألم

حدوث إحساس القرنية فقط وإن كان تأثيره
المحمود قصير المدى .

و حين يفشل العلاج : الدواء والحقن الموضعي
للكحول أو الفينول - قد يلجأ الجراح لقطع
العصب الخامس - أو الكي الكهربائي للعقدة
العصبية للعصب الخامس - ولا بد من أن يتوقع من
هذه العلاجات الموضعية حدوث خذلان في نصف
الوجه بدرجة خفيفة لا تتوازي مع زوال الألم .

(ج) ألم بالوجه ناجم من التهاب العصب

الوجهي Trigeminal neuritis

ويصاحب ذلك خذلان وتتميل في الوجه
نتيجة التهاب العصب وبالفحص العصبي نجد أن
هناك تأثيراً بالإحساس بالوجه ، وانعكاس
إحساس القرنية ؛ فلا تغلق العين عند لمس
القرنية ؛ لتأثر العصب الحسي المغذي للقرنية ،
ويصاحب ذلك أيضاً ضعف في عضلات المضغ
ولا بد من الإهتمام بمثل هذه الحالة ؛ حيث إن
السبب قد يكمن في وجود ورم بالعصب الخفي
الخامس أو ورم يصيب العصب الخفي الخامس
والثامن عند خروجهم من عظام الجمجمة الداخلية
(يافوخ الجنيح) (Petrión done) وفي هذه الحالة
يصاحب شكوى الوجه شكوى متعلقة بالعصب
السمعي وعصب الإتران .

وقد يحدث ازدياد في سمك عظام الجمجمة مما
يؤدي إلى ضيق فتحات الجمجمة التي تخرج منها
الأعصاب خصوصاً العصب الخفي الخامس فتتأثر
وظيفته ويحدث ألم وتتميل بالوجه - وهذا ما
يسمى بمرض باجت ومثل هذه الحالات لا بد من

ألم العصب الخامس بنسبة أكثر في الإناث من
الذكور بنسبة ٣ : ١ ولأن لم يتم الوقوف على
السبب .

ويحدث الألم بصورة متقطعة أو مستمرة
لشهور ، وقد تحدث ٣ نوبات في السنة وتستمر
كل نوبة لمدة ٣ شهور - وتدرجياً تطول فترة
حدوثه وتزداد حدته ؛ مما يؤدي لاكتئاب
المريض ، وفقده الوزن نتيجة لانقطاعه عن
الأكل .

ولا يجدي في علاج مثل هذه الحالة مسكنات
الألم ، ولكن ينجح الكاربا مازين (تجراتول) في
جرعة من ٢٠٠-٣٠٠ مجم في اليوم في علاج نسبة
كبيرة من هذه الحالات (٦٥ ٪) - وقد يستخدم
الفينيتوين أو الايبانوتين في جرعة ١٠٠-٣٠٠
مجم يومياً .

ولشدة حدة مثل هذا الألم الوجهي ، وحين
يفشل العلاج الدوائي نلجأ لاستخدام الحقن
الكحولي في العقدة العصبية للعصب الخفي الخامس
(Gasserian ganglia) لتسكين الألم - لكن يجب
التنبه أن مثل هذا العلاج قد ينجم عنه إحداث
ضرر بحساسية قرنية العين (لتأثر العصب المغذي
لها) .

فقد يحدث ذلك قرحة بالقرنية لفقد إحساسها
مما يوجب حمايتها من التراب . باستخدام نظارة
ذات غطاء جانبي يحول دون ذلك .

ونجاح مثل هذا الحقن قد يريح المريض لمدة
تصل إلى خمس سنوات أو أقل وحديثاً يستخدم
الفينول بدلاً من الكحول وذلك للتغلب على عدم



توخي الخطر وعمل الأبحاث اللازمة من أشعة على عظام الجمجمة بما فيها الصور الطبيعية أو التوموجرافي (واستخدام الصبغات الملونة ومن هذا قد يتمكن من اكتشاف السبب مبكراً (Tomography) .

(د) ألم بالوجه غير مميز الصفة :

ويكثر حدوثه في الإناث - ويصاحبه حالة اكتئاب وعدم النوم الكافي - وفقد الاهتمام بما يدور حولها - ويحدث بكثرة في الأشخاص الذين يعملون في عمل يتصل بالآلات مثل آلات الخياطة والغزل والآلات الكاتبة .

ومن الصفات المميزة تحسن الألم مع العلاج بمضادات الاكتئاب .

(هـ) ألم الأسنان :

وهو ألم عصبي شديد حاد مصحوب بألم شديد موضعي في الأسنان الملتبته - ويصاحبه ورم موضعي وتورم بمنطقة الوجه المحيطة وهذا لا يحدث في حالة الجيوب الأنفية .

والأسنان الملتبته في الفك العلوي قد يحدث اتصال بينها وبين الجيوب الأنفية التي فوق الفك العلوي (Maxillary sinus) الجيوب الأنفية الفكية ، ويحدث التهاب فيها بصورة متكررة قد يغيب اكتشاف السبب فيها ؛ وهو الأسنان ، وتعالج الحالة كأنها جيوب أنفية ، لكن دون استجابة مؤقتة للمضادات الحيوية .

(و) ألم نابع من الأذن :

ويحدث في حالة التهاب الأذن الوسطى أو الخارجية أو التهاب عظمة الماستويد أو التواء

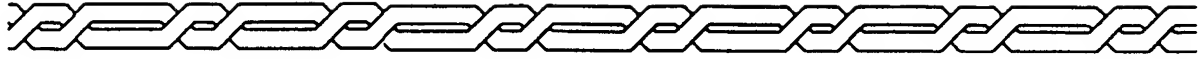
الحلمي لعظمة الصدغ (خلف الأذن) ويزيد الألم حين تميل الرأس ناحية الجانب المصاب لزيادة الاحتقان بها ويصاحب هذا ألم فوق هذه الحلمة (التهاب الماستويد) أو أن الألم يزيد عند تحريك صوان الأذن (التهاب الأذن الخارجية) أو أن يتدلي صديد من الأذن دون حدوث ألم عند حركة الصوان في حالة التهاب الأذن الوسطى .

(ز) الزونا أو العقبولة المنطقية أو الهريس زوستر :

ويتميز بحدوثه في ناحية واحدة من الوجه - ويسبق حدوث الحويصلات المميزة له والتي تحدث على مجرى الأعصاب الجلدية ألم شديد بالوجه ، ولكن الألم الذي يعقب اختفاء هذه الحويصلات (Post-herpetic Neuralgia) يكون شديداً ويصعب علاجه وعادة يحدث في كبار السن ، ويتطلب هذا استخدام مسكنات الألم الشديدة لكن دون جدوى ؛ ونظراً لمصاحبة الاكتئاب لمثل هذه الحالة فقد تجدي مضادات الاكتئاب وقد تستعمل المنبهات العصبية الكهربائية (Electric Stimulators) فتحدث تنميلاً خفيفاً بالوجه يغطي ألم الوجه الشديد أو أن يشغل ذهن الشخص الذي يعاني منه .

(ح) الصداع العنقودي :

وفيه تحدث نوبات من ألم شديد بالوجه خصوصاً حول العين أو خلفها وتعقبه نوبات من الراحة - ويؤكد المريض أن مثل هذا الألم ينتابه في ساعة محددة من اليوم سواء نهاراً أو ليلاً وهذه الحالة يصاحبها احمرار بالعين وانسداد بالأنف ومن



أصابت أحد الأعصاب المغذية للجلد أو العضلات ويتضح ذلك بالفحص - وهذه الإصابة خدشت العصب وسببت تنبّهه المستمر محدثة ألماً حرارياً ، أو حرقاناً بالوجه للدرجة شديدة تفشل معها أعظم مسكنات الألم مما قد يستدعى التدخل الجراحي لقطع العصب السمبثاوي المغذي لهذه المنطقة من الوجه فيختفي الألم .

مما سبق يتضح أن هناك أسباباً عديدة لألم الوجه - والفحص الجيد والإنصات الجيد لشكوى المريض - بلا شك - يحقق العلاج السليم والمبكر .

شدة الألم يكاد المريض يدق رأسه بالحائط وبعض الأشخاص قد فكرت في التخلص من الحياة - وتحدث هذه النوبات بصورة موسمية - مثلاً في الربيع ، أو تحدث مرة كل ٦ شهور وقد تختفي تماماً بعد عدة سنوات - ونجح العلاج باستخدام حقن الأرجوت Cluster Headache وللصداع العنقودي اسم آخر هو صداع الكلاستر .

(ط) ألم حراري بالوجه - أو الألم المحرق بالوجه (Causalgia) :

ويعرفه المريض بأنه ألم حراري يشبه سخونة تماماً وبسؤال المريض نجد أنه قد أصيب قبل ذلك بجرح بالوجه ، أو إصابة سابقة بجلد الوجه

